



la castellana

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR

**“PROPUESTA DE TRATAMIENTO
ADELGAZANTE PARA COMBATIR EL
SOBREPESO A BASE DE UNA
ALIMENTACIÓN ADECUADA Y MASAJES
REDUCTORES EN MUJERES DE 20-35 AÑOS
DE LA CIUDAD DE LOJA”**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO
DE TECNOLOGÍA EN ESTÉTICA INTEGRAL**

AUTORA

MARÍA VALERIA BENÍTEZ CUENCA

DIRECTORA

TCNLGA. JESSICA GONZÁLEZ

LOJA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

Tecnóloga Jessica González

DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO

CERTIFICA

Haber dirigido, asesorado, revisado y corregido, en su proceso de estudio cuyo tema es: “PROPUESTA DE TRATAMIENTO ADELGAZANTE PARA COMBATIR EL SOBREPESO A BASE DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA Y MASAJES REDUCTORES EN 6 MUJERES DE 20-35 AÑOS DE LA CIUDAD DE LOJA”, previo a la obtención del título de TECNÓLOGA EN ÉSTETICA INTEGRAL, realizado por la egresada María Valeria Benítez Cuenca, los mismos que cumplen con la reglamentación y políticas del Instituto Tecnológico Superior “La Castellana”, por lo que autorizo su presentación y posterior defensa.

.....
Tecnóloga Jessica González

DIRECTORA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El trabajo, análisis y conclusiones del presente documento, le corresponde exclusivamente a su autora y el patrimonio intelectual al Instituto Superior “La Castellana”, y autorizo al Instituto hacer uso del presente documento en lo conveniente.

.....
María Valeria Benítez Cuenca

DEDICATORIA

Al haber culminado una etapa más de mi carrera profesional quiero dedicar este trabajo con mucho cariño, amor y esfuerzo a Dios quien ha sido mi pilar fundamental de fortaleza durante mi vida estudiantil a mi familia quien supo apoyarme en todo momento y a todas las personas que me brindaron su ayuda para llegar a cumplir esta meta tan importante para mí.

AGRADECIMIENTO

Quiero extender mi más sincero agradecimiento a Dios, a mis profesores académicos del Instituto Superior Tecnológico “La Castellana”, quienes supieron guiarme y transmitir sus conocimientos, a mis padre y madre por su apoyo y comprensión incondicional, a mi familia, como también un agradecimiento especial a la Tecnóloga Jessica Gonzáles, quien con su profesionalismo supo guiarme para culminar mi tesis. Y a todas las personas por su apoyo incondicional durante toda esta etapa.

INDICE

a.- TÍTULO	1
b.- RESUMEN.....	2
SUMARY.....	3
c.- INTRODUCCIÓN.....	4
d.- REVISIÓN LITERARIA	6
d.1 CAPITULO I: CONCEPTOS BÁSICOS	6
d.1.1 Nutrición.....	6
d.1.2 Nutriente.....	6
d.1.3 Alimento	6
d.1.4 Alimentación	6
d.1.5 Desnutrición	6
d.1.6 Dieta	6
d.2 CAPITULO II: PIEL	7
d.2.1 Funciones de la piel.....	7
d.2.1.1 La protección.....	7
d.2.1.2 La regulación de la temperatura corporal.....	7
d.2.1.3 La función de transmisión.....	8
d.2.2 La Epidermis.....	8
d.2.2.1 Estrato Basal.....	8
d.2.2.2 Estrato Espinoso.....	8
d.2.2.3 Estrato Granuloso	8
d.2.2.4 Estrato Lucido	9
d.2.2.5 Estrato Corneó	9
d.2.3 La Dermis	9
d.2.4 la Hipodermis	9
d.2.4.1 Capas de la hipodermis	9
d.2.4.1.1 Capa Areolar	9
d.2.4.1.2 Capa Lamelar	10
d.2.4.2 Consecuencias del crecimiento de los adipocitos.....	10
d.3 CAPITULO III: SOBREPESO.....	11

d.3.1	Consecuencias del sobrepeso	12
d.3.2	Las principales causas del sobrepeso son	12
d.3.2.1	Falta de balance energético	12
d.3.2.2	Un estilo de vida poco saludable	12
d.3.2.3	Medio Ambiente	12
d.3.2.4	Los genes y antecedentes familiares	13
d.3.2.5	Medicina.....	13
d.3.2.6	Factores emocionales	13
d.3.2.7	Otros factores	13
d.3.3	Tratamiento para el sobrepeso	13
d.3.4	Grasa localizada.....	14
d.4	CAPITULO IV: ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA	16
d.4.1	Clasificación de los nutrientes alimenticios.....	16
d.4.1.1	Macronutrientes.....	16
d.4.1.2	Micronutrientes.....	16
d.4.2	Importancia de los nutrientes para la salud.....	16
d.4.3	Alimentos en los que se encuentran los nutrientes	16
d.4.3.1	Proteínas	16
d.4.3.2	Hidratos de Carbono	16
d.4.3.3	Minerales	17
d.4.3.4	Grasas.....	17
d.4.3.5	Vitaminas.....	17
d.4.4	Establecimiento de los nutrientes necesarios	17
d.4.5	Recomendaciones de cuantas veces al día se debe comer	18
d.4.5.1	Desayuno	18
d.4.5.2	Almuerzo.....	18
d.4.5.3	Refrigerio	19
d.4.5.4	Merienda	19
d.5	CAPITULO V: MASAJE	20
d.5.1	Masajes reductores de abdomen	21
d.5.1.1	Las maniobras del masaje reductivo de abdomen	21

d.5.1.2 Beneficios de los masajes reductivos de abdomen	22
d.5.1.3 Desventajas del masaje reductivo de abdomen	23
d.5.1.4 Contraindicaciones de los masajes reductores	23
e.- MATERIALES Y MÉTODOS.....	24
e.1 Materiales.....	24
e.2 Métodos	25
f.- RESULTADOS	27
g.- DISCUSIÓN.....	36
h.- CONCLUSIONES.....	37
i.- RECOMENDACIONES.....	38
j.- BIBLIOGRAFÍA	39
k.- ANEXOS	42

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. IMC.....	11
Tabla 2. Materiales de consumo	24
Tabla 3. Materiales de equipamiento.....	24
Tabla 4. Planificación del protocolo adelgazante	25
Tabla 5. Resultados de medidas paciente 1	28
Tabla 6. Resultados del peso paciente 1	28
Tabla 7. Resultado de medidas paciente 2.....	29
Tabla 8. Resultado del peso paciente 2.....	29
Tabla 9. Resultado de medidas paciente 3.....	30
Tabla 10. Resultado del peso paciente 3.....	31
Tabla 11. Resultado de medidas paciente 4.....	32
Tabla 12. Resultado del peso paciente 4.....	32
Tabla 13. Resultado de medidas paciente 5.....	33
Tabla 14. Resultado del peso paciente 5.....	33
Tabla 15. Resultado de medidas paciente 6.....	34
Tabla 16. Resultado del peso paciente 6.....	35

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. La Piel	7
Figura 2. Capas de la piel	8
Figura 3. Grasa Localizada.....	14
Figura 4. Alimentación adecuada	18
Figura 5. Masaje	20
Figura 6. Maniobras del masaje reductivo	21
Figura 7. Maniobras del masaje reductivo... Figura 8. Maniobras del masaje reductivo....	22

INDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. Paciente 1 antes.....	Imagen 2. Paciente 1 después	27
Imagen 3. Paciente 2 antes.....	Imagen 4. Paciente 2 después	29
Imagen 5. Paciente 3 antes.....	Imagen 6. Paciente 3 después	30
Imagen 7. Paciente 4 antes.....	Imagen 8. Paciente 4 después	31
Imagen 9. Paciente 5 antes.....	Imagen 10. Paciente 5 después	33
Imagen 11. Paciente 6 antes.....	Imagen 12. Paciente 6 después	34

a.- TÍTULO

“PROPUESTA DE TRATAMIENTO ADELGAZANTE PARA COMBATIR EL SOBREPESO A BASE DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA Y MASAJES REDUCTORES EN MUJERES DE 20-35 AÑOS DE LA CIUDAD DE LOJA”

b.- RESUMEN

El sobrepeso es un problema de salud pública prioritario debido al gran número de personas afectadas, a su continuo aumento y a sus graves consecuencias sobre la salud, siendo el quinto factor de riesgo de muerte a nivel mundial. La epidemia del nuevo siglo, así es como la Organización Mundial de la Salud hace referencia de la prevalencia de sobrepeso en los últimos años transformándose en un problema para la salud pública en los países desarrollados e incluso también en los países en vía de desarrollo. El sobrepeso es un estado anormal caracterizado por la acumulación excesiva de grasa en el organismo, cuya causa principal es el incremento de la ingesta de energía y el sedentarismo o la falta de actividad física. El concepto de si una persona está excedido de peso, varia con la raza, sexo, edad época y el lugar. En términos generales es más frecuente en las mujeres y después de los 35 años, aunque puede darse a cualquier edad.

Hay diversos factores que contribuyen al sobrepeso, pueden estar implicados los factores genéticos, el estilo de vida, o ambos al mismo tiempo. A veces el exceso de peso obedece a problemas endócrinos, síndromes genéticos o determinados medicamentos. Tenemos los horarios tan apretados que nos queda poco tiempo para preparar comidas saludables o encontrar un rato para hacer ejercicio y el tamaño de las raciones, tanto en casa como fuera de casa ha aumentado considerablemente, el organismo aumentará de peso por recibir y asimilar exceso de alimentación, o por gastar poco de lo asimilado. Eso se debería a factores causales exógenos (alimentación excesiva e inactividad), y también puede deberse a factores endógenos (glandular y endócrinos), aunque estos últimos no son los más frecuentes. Se puede comer mucho por malos hábitos, por elegir mal los alimentos, gran parte de lo que comemos es fácil y rápido de preparar, desde las comidas rápidas cargadas de grasa hasta los alimentos pre cocidos listos para calentar al microondas. Y por factores afectivos, con frecuencia una persona reacciona a las situaciones de ansiedad, ingiriendo alimentos en exceso.

SUMMARY

Being overweight is a priority public health problem due to the large number of people affected, their continuous increase and its serious health consequences, the fifth risk factor for death worldwide. The epidemic of the century, this is how the World Health Organization refers to the prevalence of overweight in recent years becoming a public health problem in developed countries and even also in developing countries. Overweight is an abnormal condition characterized by excessive accumulation of fat in the body, whose main cause is the increase in energy intake and physical inactivity or lack of physical activity. The concept of whether a person is overweight, varies with race, sex, age, time and place. In general terms it is more common in women and after age 35, although it can occur place at any age.

There are several factors that contribute to overweight, they may be involv There factors, lifestyle, or both simultaneously. Sometimes overweight endocrine problems, genetic syndromes or certain medications. Tight schedules have left us little time to prepare healthy meals or find a time for exercise and portion sizes, both at home and outside the home has increased considerably increase the body weight to receive and assimilate excess food, or spend less than assimilated. That is due to exogenous causal factors (excessive eating and inactivity), and can also be caused by endogenous factors (glandular and endocrine), although the latter are not the most frequent. You can eat much bad habits, bad food choice, much of what we eat is quick and easy to prepare, from fat-laden fast food to the pre cooked food ready for microwave heating. And by emotional factors, often a person reacts to situations of anxiety, eating too much food

c.- INTRODUCCIÓN

En la actualidad el sobrepeso es un problema que afecta a gran parte de las personas, debido a la práctica de estilos de vida inadecuados, donde el sedentarismo, el consumo excesivo de comida con alto contenido calórico son las principales causas del sobrepeso y la aparición de enfermedades crónicas degenerativas. La prevalencia del sobrepeso se ha convertido en una enfermedad pandémica a nivel mundial. Los riesgos en la salud que este problema determina la necesidad de tratar este problema. El sobrepeso se da por factores emocionales como la baja autoestima y la ansiedad, son los trastornos psiquiátricos más comunes y está relacionado con el estrés. Los síntomas que las personas presentan son sentirse nervioso, irritado y el pánico, estas emociones están relacionadas directamente con el sobrepeso. El desorden alimenticio en horarios, a menudo no se establece una rutina alimenticia, y esto desorienta a nuestro reloj biológico, podemos llegar a no comer por falta de hambre (en el caso de alterar los horarios) o por el contrario comer de más por exceso de hambre (en el caso de posponer la alimentación unas horas). El aumento de peso se da por una mala alimentación, los hábitos alimenticios se vuelven irregulares, con una tendencia a comer mal, abusar de las comidas chatarras, dejando de lado alimentos saludables como verduras y frutas. La falta de actividad física predispone a las personas a varios problemas de salud. También por los problemas hormonales; su equilibrio es vital para que el cuerpo funcione adecuadamente, pues de sufrir un cambio en estos niveles los procesos metabólicos del cuerpo se verían afectados. Realizar una dieta saludable y un adecuado nivel de actividad física a lo largo del ciclo vital del ser humano contribuye a mantener al organismo en equilibrio metabólico y nutricional. A pesar de que en otras épocas el exceso de peso se consideraba signo de belleza, salud y estatus social, actualmente esta situación es muy distinta, ante los problemas o riesgos de salud, se añaden cuestiones estéticas y sociales que, individualmente pueden generar problemas psicológicos. El sobrepeso representa un problema en la sociedad actual, especialmente en la mujer que, por exigencias de nuestro entorno social, su imagen debe ser cuidada y atendida primero por salud y luego por apariencia, ya que debe ser grata para sí misma, allegados y entornos laborales. Es por eso que el sobrepeso incide como factor negativo tanto en la imagen como salud.

El objetivo de este proyecto es comprobar que el tratamiento adelgazante a través de una alimentación adecuada y masajes reductores para mujeres de 20-35 años de edad, ayuda a perder peso de forma sana y adecuada lo cual contribuirá a prevenir el sobrepeso las mujeres que se someterán a este tratamiento cambiarán positivamente sus vidas, se sentirán más seguras y felices con su cuerpo y su apariencia física, y optarán por llevar un estilo de vida saludable y mejorarán sus hábitos alimenticios.

d.- REVISIÓN LITERARIA

d.1 CAPITULO I: CONCEPTOS BÁSICOS

d.1.1 Nutrición: es el conjunto de funciones internas del organismo que permite incorporar materiales, denominados nutrientes, en las células. Éstas, al utilizarlos obtendrán la energía y sustancias necesarias. (Aldaz, 2013)

d.1.2 Nutriente: sustancia imprescindible para la vida. Los distintos nutrientes están contenidos en los alimentos y llegan al organismo a través del proceso alimentario. Los seis nutrientes son: hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua. (Anonimo)

d.1.3 Alimento: es aquello que los seres vivos comen y beben para su subsistencia. El término procede del latín alimentum y permite nombrar a cada una de las sustancias sólidas o líquidas que nutren a los seres humanos. (Julián Pérez Porto y María Merino, 2013)

d.1.4 Alimentación: es el proceso por el cual se escogen, elaboran, transforman e ingieren los alimentos para la salud. (Aldaz, 2013)

d.1.5 Desnutrición: la desnutrición es un estado patológico provocado por la falta de ingesta o absorción de alimentos o por estados de exceso de gasto metabólico. Puede ser primaria que también puede ser llamada desnutrición leve, o desnutrición secundaria, la cual si llega a estar muy grave puede llegar a ser otra patología como el cáncer o tuberculosis. (Porto, 2008)

d.1.6 Dieta: es aquella que a través de los alimentos que forman parte de cada una de las comidas aporta nutrientes en las proporciones que el organismo sano necesita para su buen funcionamiento. (Porto, 2008)

d.2 CAPITULO II: PIEL

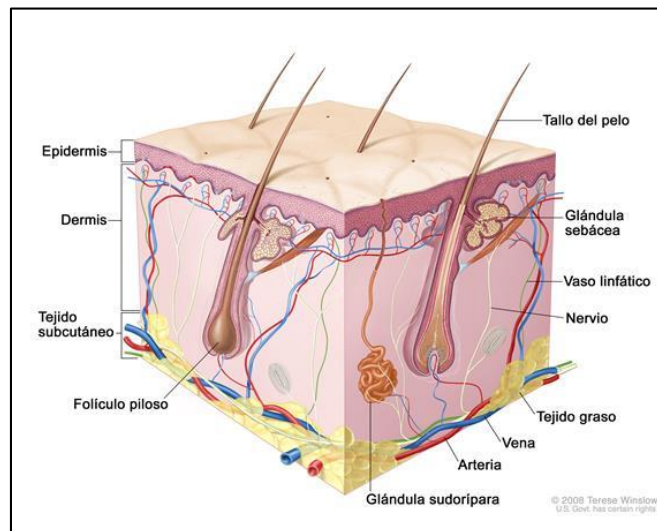


Figura 1. La Piel

La piel es el órgano más extenso del cuerpo midiendo entre 1.5 a 2 m², pesando aproximadamente de 3 a 4 kg. La piel y sus derivados: cabello, uñas y glándulas sebáceas y sudoríparas, conforman el sistema tegumentario. La piel, es un órgano en constante renovación, la piel es mucho más que un simple envoltorio. (Vitón, 2012)

d.2.1 Funciones de la piel

d.2.1.1 La protección: esta protege al organismo de factores externos como bacterias, sustancias químicas y temperatura. La piel contiene secreciones que pueden destruir bacterias y una sustancia llamada melanina, que es un pigmento químico que sirve como defensa contra los rayos ultravioleta que pueden dañar las células de la piel. (Vitón, 2012)

d.2.1.2 La regulación de la temperatura corporal: cuando se expone la piel a una temperatura fría, los vasos sanguíneos de la dermis se contraen, lo cual hace que la sangre, que es caliente, no entre a la piel, por lo que ésta adquiere la temperatura del medio frío al que está expuesta. El calor se conserva debido a que los vasos sanguíneos no continúan enviando calor hacia el cuerpo. (Vitón, 2012)

d.2.1.3 La función de transmisión: la piel se utiliza para transmitir información entre el cuerpo y el mundo exterior transmite estímulos dolorosos, táctiles y térmicos a través de sus múltiples terminaciones nerviosas que reciben estímulos táctiles, térmicos y dolorosos. (Vitón, 2012)

La piel se divide en tres subcapas:

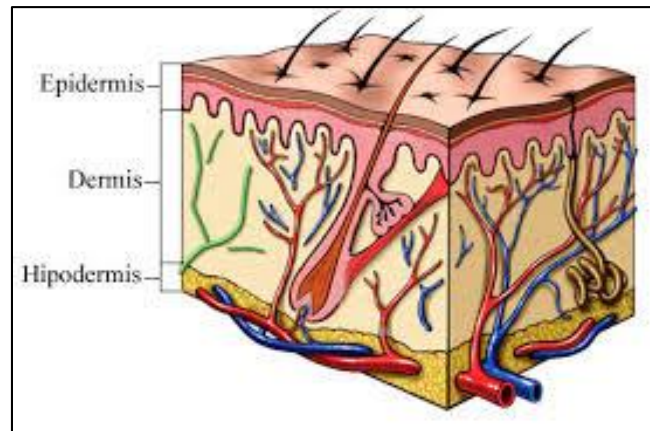


Figura 2. Capas de la piel

d.2.2 La Epidermis

El estrato superior de la piel, es esencialmente un tejido compuesto de queratinocitos, las células que, a medida que envejecen, se cargan de una sustancia impermeable, la queratina. La epidermis también contiene melanocitos (células que proporcionan protección natural contra los rayos del sol y son responsables de la pigmentación de la piel) y células de Langerhans, que forman parte del sistema inmunológico. La epidermis está organizada en 5 capas o estratos de células. (Vitón, 2012)

d.2.2.1 Estrato Basal: es el más profundo, sus células son cilíndricas, aquí germinan células nuevas que son desplazadas hacia la superficie. (Vitón, 2012)

d.2.2.2 Estrato Espinoso: sus células tienen forma de cubo y se aplanando a medida que se acercan a la capa siguiente. (Vitón, 2012)

d.2.2.3 Estrato Granuloso: sus células tienen forma de romboide y son aplanadas no tienen núcleo y poseen queratina y melanina. Encontramos gránulos de queratohialina (sustancia precursora de la queratina). (Vitón, 2012)

d.2.2.4 Estrato Lucido: llamado capa brillante, representa a la zona de transición entre el estrato corneó y granuloso, sus células no tienen núcleo. Este estrato solo se encuentra en las palmas de la mano y plantas de los pies. (Vitón, 2012)

d.2.2.5 Estrato Corneó: formado por varias capas de células aplanadas sin núcleo, forma una zona descamante.

d.2.3 La Dermis

Es un tejido de espesor variable, que contiene los vasos sanguíneos, muchas células inmunológicas, glándulas sudoríparas, folículos sebáceos, músculo piloerector, receptores sensoriales que reaccionan a la presión o la temperatura, el dolor y las terminaciones nerviosas sensibles. Los principales componentes de la dermis son las fibras de colágeno y elastina, que son las que le dan a la piel fuerza, flexibilidad y elasticidad. (Vitón, 2012)

d.2.4 La Hipodermis

Se encuentra debajo de la dermis, es un tejido graso, más o menos abundante en función de las personas y las partes del cuerpo. Se trata de un depósito importante de energía para el cuerpo. Es la capa más profunda de la piel. También conocida como capa subcutánea. Se compone de células grasas que protegen tus sistemas nervioso, linfático y sanguíneo.

La hipodermis forma la capa más espesa de la piel y está unida a la dermis por fibras de elastina y de colágeno. Está constituida principalmente por células denominadas adipocitos, especializados en la producción y el almacenamiento de grasas. Estos cuerpos grasos son necesarios para el buen funcionamiento de cada célula cutánea ya que, al degradarse, producen energía vital. (Anónimo, 2015)

El conjunto de los adipocitos constituye un tejido de sostén flexible y deformable que posee propiedades de “amortiguación” frente a los choques, un verdadero “colchón” para la piel. Estas células también desempeñan una función aislante y, por tanto, participan en la termorregulación de la piel. (Anónimo, 2015)

d.2.4.1 Capas de la hipodermis

d.2.4.1.1 Capa Areolar: es la capa más externa y está en contacto con la dermis, está formado por adipocitos globulares y extensos, situados verticalmente y los vasos sanguíneos son muy numerosos.

Grasa Areolar o superficial, que se acumula en paquetes de lobulillos verticales. Esta capa está en la mayor parte del cuerpo como un manto uniforme. Se vuelve algo más gruesa en caderas, muslos, abdomen y glúteos. En algunos sitios del cuerpo sólo existe esta capa de grasa (piernas) es una grasa de fácil movilización. (Anónimo)

d.2.4.1.2 Capa Lamelar : es la más profunda, las células son fusiformes (en forma de uso), pequeñas y se distribuyen horizontalmente; esta capa se incrementa cuando las personas ganan peso, se debe al aumento de volumen de los adipocitos capaces de invadir la capa más superficial. (Anónimo)

Grasa lamelar o mamilar, aumenta en función de los patrones de la diferenciación sexual durante la pubertad. Es una gras difícil de movilización. (Anónimo)

d.2.4.2 Consecuencias del crecimiento de los adipocitos

Aunque su número tiende a mantenerse constante a partir de la adolescencia, los adipocitos pueden no obstante multiplicarse a lo largo de toda la vida a partir de una célula precursora llamada preadipocito. El tamaño de un adipocito es muy variable. En efecto, cuanto más lípidos (aportados por la alimentación) almacena el adipocito, más aumenta su tamaño, hasta llegar a decenas de veces su capacidad inicial. Este fenómeno causa el aumento de peso. En cambio, durante una dieta, los adipocitos liberan en el organismo ácidos grasos y azúcares, fuente de energía. Cuando los ácidos grasos aportados en la alimentación son demasiado numerosos, se almacenan en los adipocitos cuyo volumen aumenta. Esto termina por dar a la piel un aspecto acolchado, como de piel de naranja. El estrés, los cambios hormonales y la mala circulación acentúan este fenómeno. (Anónimo)

d.3 CAPITULO III: SOBREPESO

El sobrepeso se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por la talla en metros elevada al cuadrado

$$\text{IMC} = \text{PKg} / (\text{Tm})^2$$

La definición de la OMS es la siguiente:

- ✓ Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- ✓ Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

Tabla del IMC

Tabla 1. IMC	
CLASIFICACIÓN DEL IMC	
Bajo Peso	Menor de 18,5
Peso Normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidad Grado I	30,0 – 34,9
Obesidad Grado II	35,0 – 39,9
Obesidad Grado III (mórbida)	Mayor a 40,0

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades.

Las personas con sobrepeso o con exceso de peso comen mucho y hacen poco ejercicio, desconociendo los beneficios de la actividad física y una adecuada alimentación. (Anonimo)

d.3.1 Consecuencias del sobrepeso

Las personas con sobrepeso no solo se quejan de la deformación de su cuerpo, sino también de otras molestias como:

- ✓ Agitación ante el menor esfuerzo
- ✓ Cansancio fácil.
- ✓ Tendencia excesiva al sueño.
- ✓ Se pueden observar trastornos del corazón.
- ✓ Elevación de la tensión arterial,
- ✓ Tendencia a la diabetes, a enfermedades del riñón, hígado, afecciones de las articulaciones de los miembros.
- ✓ Derrames cerebrales. (Anonimo)

d.3.2 Las principales causas del sobrepeso son

d.3.2.1 Falta de balance energético: en la mayoría de las personas, el sobrepeso se produce por falta de balance energético. Para que haya balance energético, la energía que se ingiere en los alimentos debe ser igual a la que se gasta. La energía que se ingiere es la cantidad de energía o de calorías que se obtiene de los alimentos y bebidas. La energía que se gasta es la cantidad de energía que el cuerpo usa en funciones como respirar, digerir los alimentos y mantenerse activo. (Anonimo)

d.3.2.2 Un estilo de vida poco saludable: las personas poco activas tienen más probabilidades de subir de peso porque no queman las calorías que consumen en los alimentos y bebidas. Un estilo de vida poco activo también eleva el riesgo de sufrir enfermedades coronarias, presión alta, diabetes, cáncer del colon y otros problemas de salud.

d.3.2.3 Medio Ambiente: nuestro medio ambiente no siempre contribuye a que tengamos hábitos saludables. Esto se debe a razones como las siguientes: Los horarios de trabajo, pasan mucho tiempo yendo entre la casa y el trabajo, Las raciones extra grandes de comida, la falta de acceso a alimentos saludables, la publicidad de la industria de alimentos que anuncian bocadillos con alto contenido de calorías y grasas, y bebidas llenas de azúcar. (Anonimo)

d.3.2.4 Los genes y antecedentes familiares: en estudios realizados con gemelos idénticos que se criaron en hogares distintos se ha demostrado que los genes tienen mucha influencia en el peso de una persona. El sobrepeso tiende a ser hereditario. Sus probabilidades de tener sobrepeso son mayores si uno de sus padres o ambos tienen sobrepeso. (Anónimo)

d.3.2.5 Medicina: ciertas medicinas pueden provocar aumento de peso. Entre ellas se cuentan algunos cortico esteroides, antidepresivos y anticonvulsivantes. Estas medicinas pueden disminuir la velocidad en la que el cuerpo quema calorías, aumenta el apetito o hace que el cuerpo retenga más agua, todo lo cual puede conducir a un aumento de peso. (Anónimo)

d.3.2.6 Factores emocionales: Algunas personas comen más de lo acostumbrado cuando están aburridas, enojadas o estresadas. Con el tiempo, comer en exceso conducirá a un aumento de peso y puede causar sobrepeso. (Anónimo)

d.3.2.7 Otros factores: Hormonales, hábito de fumar, edad, embarazo y desequilibrios en el sueño. (Anónimo)

d.3.3 Tratamiento para el sobrepeso

El tratamiento para sobrepeso y obesidad no tiene que ser necesariamente costoso y tedioso, la clave es cambiar hábitos. La base del tratamiento la constituyen: una alimentación adecuada y ejercicio físico regular. (Anónimo)

Es necesario que el paciente comprenda que tan importante como bajar de peso es mantenerlo y esta etapa suele ser la más difícil con frecuencia. (Anónimo)

- ✓ Decidirse a empezar el cambio hoy. Tener presente que es una decisión muy importante y para toda la vida como elegir una carrera o casarse.
- ✓ Las dietas drásticas no son la solución pues éstas resultan en muy corto plazo y se abandonan con facilidad. No necesita “matarse de hambre” para perder peso. El ideal es una alimentación equilibrada que contenga todos los nutrientes.
- ✓ Comer el total de calorías que le corresponden en forma fraccionada, de 5 a 6 comidas al día y en horarios fijos.
- ✓ No saltarse las comidas, si lo hace no bajará de peso.
- ✓ Si no dispone de tiempo para ir al gimnasio puede ir a caminar, trotar, correr o bailar, por 30min esto será suficiente.

- ✓ En un proceso de disminución de peso siempre hay un período de estancamiento, en este caso la clave es no desmaye en este momento, supérela.
- ✓ Tenga presente que la grasa ocupa volumen y el músculo pesa más, por eso a veces se verá que la balanza no se mueve pero que ha bajado medidas y la ropa le queda mejor. (Anónimo)

d.3.4 Grasa localizada



Figura 3. Grasa Localizada

Nuestro organismo puede almacenar grasas de diferentes maneras según las características individuales. Los factores más importantes que determinan la localización de las grasas son el sexo y cuán sedentario es la persona; también, claro está, la cantidad de grasa en exceso (la localización comienza únicamente a partir de la superación de determinados valores de sobrepeso). En el caso de las mujeres, la figura resultante es la de "una pera", con las grasas localizadas en los muslos; en cambio, los hombres asumen la figura de "una manzana" con las grasas ubicadas en el abdomen. (Anónimo)

La grasa localizada se asocia por lo común a valores más altos de los triglicéridos, de glicemia y de la presión arterial. (Anónimo)

La edad juega un papel muy importante ya que las modificaciones hormonales (disminución de los estrógenos en las mujeres y de la testosterona en los hombres) y el aumento de la resistencia a la insulina favorece a la acumulación localizada de las grasas. (Anónimo). Si se es sedentario y no se tiene una adecuada alimentación, las grasas se acumularán de forma

más localizada; mientras que haciendo deporte y llevando una correcta alimentación regularmente la grasa tendera a distribuirse de modo más uniforme. (Anónimo)

d.4 CAPITULO IV: ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA

Es aquella que incorpora los distintos nutrientes y grupos de alimentos, en las cantidades y frecuencias adecuadas de acuerdo con las necesidades de cada persona en los distintos momentos evolutivos. (Madrid)., 2010)

Las personas deben alimentarse con una dieta diversificada, que incluya los diferentes tipos de alimentos que les aporten todos los nutrientes necesarios para un desarrollo normal. (Madrid)., 2010)

d.4.1 Clasificación de los nutrientes alimenticios

Según los tipos de nutrientes que contengan los alimentos se dividen en dos grandes grupos:

d.4.1.1 Macronutrientes: los que tienen hidratos de carbono, proteínas y grasas. (Madrid)., 2010)

d.4.1.2 Micronutrientes: los que tienen vitaminas y minerales. (Madrid)., 2010)

d.4.2 Importancia de los nutrientes para la salud

Todos los nutrientes son importantes, aunque tienen funciones diferentes. Algunos alimentos tienen una función plástica, porque ayudan a construir el armazón de nuestro cuerpo y a formar los tejidos de las masas musculares, a través de proteínas de buena calidad y elementos minerales, en especial el calcio. (Madrid)., 2010)

Otros alimentos tienen una función energética, aportando las calorías necesarias para desarrollar nuestras actividades diarias, a través de los hidratos de carbono y las grasas. (Madrid)., 2010)

d.4.3 Alimentos en los que se encuentran los nutrientes

A continuación, se mencionará algunos de los alimentos que contienen un contenido elevado de estos nutrientes: (Madrid)., 2010)

d.4.3.1 Proteínas: la proteína es esencial para el desarrollo de los músculos, huesos, piel, tendones y órganos del cuerpo. Son los componentes básicos del cuerpo para reparar y reemplazar los tejidos dañados. Una dieta bien balanceada debe tener suficiente proteína. Las proteínas se pueden encontrar en huevos, pescados, carnes de pollo, vacuno, frutos secos (nueces, almendras, avellanas), arvejas y lentejas. (Madrid)., 2010)

d.4.3.2 Hidratos de Carbono: los carbohidratos o hidratos de carbono proporcionan hasta un 70% de la energía que nuestro cuerpo necesita. Son la principal fuente de energía del

cuerpo. Si se come muchos los carbohidratos tu cuerpo no será capaz de producir energía con todos ellos por lo que el exceso se almacenará en el cuerpo como grasa. Se encuentran en arroz, pan, pastas, patatas, legumbres; azúcar, mermelada, miel, frutas y dulces en general. (Madrid)., 2010)

d.4.3.3 Minerales: los minerales son elementos químicos cuya presencia e intervención es imprescindible para la actividad de las células. Su contribución a la conservación de la salud es esencial. Se conocen más de veinte minerales necesarios para controlar el metabolismo o que conservan las funciones de los diversos tejidos. Tres minerales especialmente importantes en la dieta son el calcio, el hierro y el yodo. El calcio se encuentra en productos lácteos (leche, queso, yogur, batidos, postres lácteos en general) y pescados (boquerones, sardinillas en conserva, etc.); el hierro en hígado, riñones, carne de vacuno, yema de huevo, moluscos (mejillón), legumbres, frutos secos, pasas, ciruelas secas y cereales de desayuno; y el yodo en pescados marinos y sal yodada. (Madrid)., 2010)

d.4.3.4 Grasas: las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas, aunque también es dañino comer demasiado. Las grasas que se consume le dan al cuerpo la energía que necesita para trabajar adecuadamente. La grasa ayuda a mantener la piel y el cabello saludables, también ayuda a absorber las vitaminas A, D, E y K, llamadas vitaminas liposolubles. Se encuentran en aceites (de oliva, girasol); frutos secos (nueces, almendras, avellanas y cacahuetes; aguacate. (Madrid)., 2010)

d.4.3.5 Vitaminas: son sustancias indispensables para los procesos metabólicos del organismo. Hay distintos tipos que cumplen funciones diferenciadas. Ingresan al organismo mediante una dieta equilibrada y variada. El cuerpo no produce por sí mismo estas sustancias, por lo que la carencia en la alimentación se traduce siempre en una alteración en el metabolismo corporal. Se encuentran en verduras (zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, coliflor, repollo); frutas (naranja, kiwi, fresa, fresón, albaricoque, melocotón, pera, manzana, melón); carnes y pescados variados; huevos y productos lácteos. (Madrid)., 2010)

d.4.4 Establecimiento de los nutrientes necesarios

Siguiendo las recomendaciones nutricionales de los expertos, y teniendo en cuenta que una alimentación sana y equilibrada debe incluir:

- ✓ Hidratos de carbono: entre el 50 y el 60% de las calorías totales de la dieta
 - ✓ Proteínas: entre el 12 y el 15 Siguiendo las recomendaciones nutricionales de los expertos, y teniendo en cuenta que una % de las calorías totales de la dieta
- Grasas: entre el 25 y el 30% de las calorías totales de la dieta. (Madrid), 2010)



Figura 4. Alimentación adecuada

d.4.5 Recomendaciones de cuantas veces al día se debe comer

Lo recomendable es alimentarse cuatro cinco veces al día: desayuno, almuerzo, refrigerio y merienda. La cantidad de nutrientes que se debe incluir en cada una de ellas es diferente. (Madrid), 2010)

d.4.5.1 Desayuno: debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas de las personas. El sueño a primera hora de la mañana o las prisas para ir a las diferentes actividades de las personas hace que muchas veces las mismas desayunen de forma inadecuada, y eso repercute luego en el rendimiento de usa actividades. El desayuno debe incluir: un lácteo (leche, yogur, queso de cualquier modalidad, evitando los grasos); pan, tostadas, copos de cereales, galletas, una fruta o jugo (cualquier variedad); mermeladas o miel. A media mañana se puede tomar como refuerzo una fruta, un yogur o un bocadillo de pan con queso. (Madrid), 2010)

d.4.5.2 Almuerzo: debe cubrir entre el 35 y el 40% de las necesidades nutricionales diarias. La comida debe ser lo suficientemente variada como para incorporar los distintos grupos de alimentos, y en el postre debe incluir como primera opción la fruta. (Madrid), 2010)

- ✓ Pescados y mariscos: 3-4 raciones a la semana.
- ✓ Carnes magras: 3-4 raciones a la semana.

- ✓ Huevos: 3-4 raciones a la semana.
- ✓ Legumbres: 2-4 raciones a la semana.
- ✓ Frutos secos: entre 3 y 7 raciones a la semana.
- ✓ Leche, yogur, queso: 2-4 raciones al día.
- ✓ Aceite de oliva: 3-6 raciones al día.
- ✓ Verduras y hortalizas: más de 2 raciones al día.
- ✓ Frutas: más de 3 raciones al día.
- ✓ Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones al día.
- ✓ Agua: 4-8 raciones día. (Madrid)., 2010)

d.4.5.3 Refrigerio: no debe ser excesivo ni tomarse muy tarde. Se recomienda incluir un alimento dulce, una fruta, un lácteo o un bocadillo con queso. (Madrid)., 2010)

d.4.5.4 Merienda: debe aportar aproximadamente el 30% de la energía diaria. Debe procurarse cenar temprano. Se sugiere incluir aquellos alimentos que no se hayan tomado en las otras comidas del día. La merienda puede incluir el pescado, una tortilla, una sopa y complementadas por una fruta y un lácteo. (Madrid)., 2010)

d.5 CAPITULO V: MASAJE

Masaje es la actividad que consiste en frotar, presionar o golpear con un cierto ritmo e intensidad diversas partes del cuerpo con fines terapéuticos, estéticos o deportivos. El masaje puede considerarse como una técnica, un arte o hasta una ciencia, ya que implica cuestiones biológicas, médicas, psicológicas y de otros ámbitos. Los masajes ayudan a la relajación muscular, a aliviar dolores y a inducir el sueño. (Anónimo)

Los masajes cumplen con múltiples funciones. Hay masajes terapéuticos (que mejoran la circulación, contribuyen a recuperar la movilidad y reducen las dolencias), masajes fisiológicos (alivian el cansancio), masajes deportivos (preparan al deportista para la competición), masajes relajantes (brindan confort y regulan la tensión), masajes preventivos (relajan una zona tensa que puede derivar en una lesión), etc. (Anónimo)



Figura 5. Masaje

Los masajes varían de un terapeuta a otro, cada practicante incorpora elementos de varias técnicas y su propio estilo personal. Los terapeutas de masajes o masajistas son profesionales usualmente con licencia para practicar masaje.

Los masajes son una experiencia relajante y terapéutica. Sus efectos no sólo son a nivel físico, la mente también responde al toque humano. Durante los masajes relajamos la mente y el cuerpo y nuestra energía aumenta. (Arroyo)

d.5.1 Masajes reductores de abdomen

El masaje reductor es una modalidad de masaje que se realiza con una presión fuerte y una velocidad más rápida a la usual. El masaje reductor ayuda a eliminar la grasa acumulada y a la vez estilizar el contorno de la figura, logrando una silueta más estética. El masaje reductor es ideal para deshacerse de la grasa en el cuerpo no deseada, con este masaje se trabaja las zonas con mayor cantidad de grasa en el cuerpo, provocando calor con especiales movimientos que ayudan a disolver el tejido adiposo. Los masajes reductores nos ayudan a bajar medidas en nuestro cuerpo, mas no bajar de peso. (Vasquez)

Los masajes reductores disuelven la grasa y reafirman, pero si no se dan adecuadamente producen flacidez. Además, no se recomiendan a las personas que sufren de várices profundas porque les produce hematomas (golpes) y tampoco les conviene a quienes padecen de alguna lesión en la piel como una dermatitis atópica (inflamación por alergia). (Vasquez)

El masaje reductor de abdomen debe hacerse entre 15 y 30 minutos, puede formar parte de un masaje de cuerpo entero o ser individualizado. (Mosquera, 2014)

Las zonas de las mujeres donde más se trabaja los masajes reductores son:

- ✓ Abdomen
- ✓ Espalda
- ✓ Brazos
- ✓ Piernas y caderas. (Mosquera, 2014)

d.5.1.1 Las maniobras del masaje reductivo de abdomen



Figura 6. Maniobras del masaje reductivo



Figura 7. Maniobras del masaje reductivo



Figura 8. Maniobras del masaje reductivo

Los masajes reductores con las manos no tienen que hacerse ni tan fuertes, ni tan suaves y se los mediante tres maniobras, por el lapso de 15 a 30min, y son:

1. Nudillo: Se utiliza los nudillos de los dedos se da masajes como si se caminará con firmeza sobre las áreas afectadas.
2. Amasamiento: se coge la piel y se masa como si fuera harina.
3. Remoción: con los dedos se hacen movimientos sobre el área con exceso de grasa.

Estos movimientos sirven básicamente para disolver la grasa y empujarla hacia el sistema linfático, que se encarga de la depuración de los productos de desechos de los tejidos, para ser eliminada a través de la orina. (Mosquera, 2014)

d.5.1.2 Beneficios de los masajes reductivos de abdomen

- ✓ El masaje reductor de abdomen ayuda a nuestro cuerpo a generar calor, lo que hace que las células de adipocitos se disuelvan y sea más fácil eliminar las grasas. Masajear la zona abdominal derrite el tejido adiposo, permitiendo que sea eliminado más fácilmente y al aumentar la cantidad de oxígeno en la zona, también se quema esa grasa.
- ✓ Ayuda a mejorar el tono muscular abdominal. Aunque podemos tener músculos tonificados y grasa, debemos saber que el tono muscular permite que nuestro cuerpo queme grasas más rápidamente.
- ✓ Mejora la circulación y tonifica los órganos internos, lo que facilita la desintoxicación por medio de la vejiga y los intestinos. También es bueno para el sistema

cardiovascular, linfático y digestivo, fundamentales para la eliminación de toxinas.
(Vasquez)

Por lo tanto, el masaje no solo permite bajar medidas, sino también mantener una mejor salud digestiva y un buen funcionamiento de los riñones y la vejiga. Evita el estreñimiento, mejora el funcionamiento del colon, páncreas, vesícula biliar, hígado e intestino delgado. El masaje abdominal también ayuda a reducir la cantidad de hormona del estrés, liberada por el cerebro, lo que también ayuda indirectamente a perder peso. El cortisol, una de estas hormonas, es la encargada de aumentar el volumen de grasa abdominal. (Vasquez)

d.5.1.3 Desventajas del masaje reductivo de abdomen

- ✓ Las tallas pueden bajar en el momento y luego volver a aumentar. Por ello, el tratamiento debe acompañarse de dieta y ejercicio para mejores resultados.
- ✓ Las cremas especiales para los masajes reductivos pueden causar alergias en algunas personas.
- ✓ Puede provocar hematomas por la intensidad del masaje, depende de la persona, y estos desaparecen luego.
- ✓ Quienes se decidan por este tipo de masajes deben realizarse un chequeo médico antes ya que el masaje reductivo puede agravar una infección en los riñones. (M, 2010)

d.5.1.4 Contraindicaciones de los masajes reductores

Está contraindicado en caso de:

- ✓ Embarazo.
- ✓ Hipertensión.
- ✓ Si está haciendo la digestión.
- ✓ Insuficiencia hepática.
- ✓ Reumatismo.
- ✓ Cáncer.
- ✓ Tener edemas.
- ✓ Alergias cutáneas. (Ortiz, 2013)

e.- MATERIALES Y MÉTODOS

e.1 Materiales

Los materiales que utilice en el tratamiento para bajar de peso son los siguientes:

Tabla 2. Materiales de consumo		
Materiales de consumo	Cantidad por paciente en 36 sesiones	Total
Aceite de naranja	1L	\$50
Gel frío de menta	500ml	\$5
Sabanas desechables	60	\$30
toallas	4	\$12
Total		\$97

Tabla 3. Materiales de equipamiento		
Equipamiento	Cantidad	Total
Camilla	1	\$250
Guantes	1 caja	\$8
Copa sueca	1	\$15
Rodillo	1	\$15
Cinta métrica	2	\$1
Balanza	1	\$25
Total		\$314

e.2 Métodos

El tratamiento se lo realizará en 3 sesiones por semana durante 3 meses lo cual nos dará un total de 36 sesiones, cada sesión tendrá una duración de una hora

Tabla 4. Planificación del protocolo adelgazante			
Paciente	Hora	Fecha	Tratamiento
1	9:00 -10	Lunes	<p>En primer lugar, se le realizara una evaluación al paciente a través de la ficha técnica en la cual constara de toda la información necesaria para poder llevar a cabo el tratamiento. Luego procederemos a explicarle al paciente en que consiste el tratamiento</p> <p>Seguidamente realizaremos un masaje de drenaje linfático manual, el mismo que nos ayudará a eliminar toxinas y líquido retenido, a este masaje se lo hará en todo el cuerpo y tendrá una duración de 30min. Por último, se les dará las siguientes recomendaciones:</p> <p>Tomar 8 vasos diarios de agua.</p> <p>Seguir la dieta conforme se le entrega y se lo sugiere.</p>
2	10:15 -11		
3	11:15 -12		
4	9:00 -10	Martes	
5	10:15 -11		
6	11:15 -12		
1	9-10	Miércoles	<p>Al paciente se le realizará un masaje reductor con la combinación de maderoterapia, esto nos ayudará a movilizar la grasa localizada en abdomen, laterales y espalda del paciente, esta sesión de masajes tendrá una duración de 35min.</p> <p>Luego se le aplicara gel frío para producir un efecto shock, que consiste en pasar de calor a frío, lo cual ayudara a tonificar la piel del paciente, este</p>
2	10:15-11		
3	11:15-12		
4	9-10	Jueves	
5	10:15-11		
6	11:15-12		

			gel se lo aplicara en todas las zonas tratadas, y se lo deja actuar por 20min.
Paciente	Hora	Fecha	Tratamiento
1	9-10	Viernes	Al paciente procederemos a realizarle un masaje reductor en la parte del abdomen, laterales, y espalda del paciente, esto tendrá una duración de 25min. Seguidamente se le realizará un masaje de drenaje linfático manual en la parte del abdomen del paciente para eliminar los residuos que quedan después de realizar un masaje reductor, esto tendrá una duración de 10min. La combinación de estos masajes nos ayudara a movilizar grasa localizada, toxinas y líquidos retenidos, obteniendo mejores resultados para combatir el sobrepeso del paciente. Finalmente aplicaremos gel frío en todas las zonas tratadas para ayudar a la reafirmación de la piel del paciente, la duración de la aplicación del gel durara 10min.
2	10:15-11		
3	11:15-12		
4	9-10	Sábado	
5	10:15-11		
6	11:15-12		

Este tratamiento se lo realizará en todos los pacientes durante el período establecido anteriormente.

f.- RESULTADOS

Los pacientes que tome como muestra tienen un peso normal, pero si no se preocupan por sus hábitos alimenticios van a subir de peso llegando así a padecer de sobrepeso.

Después de realizar el tratamiento a cada una de las pacientes obtuve los siguientes resultados:

Paciente 1

Edad: 33 años

Peso: 63 Kg

Talla: 1,60

$IMC = PKg / (Tm)^2$

$IMC = 63 / (1,60)^2 = 26,90$ (Normal)

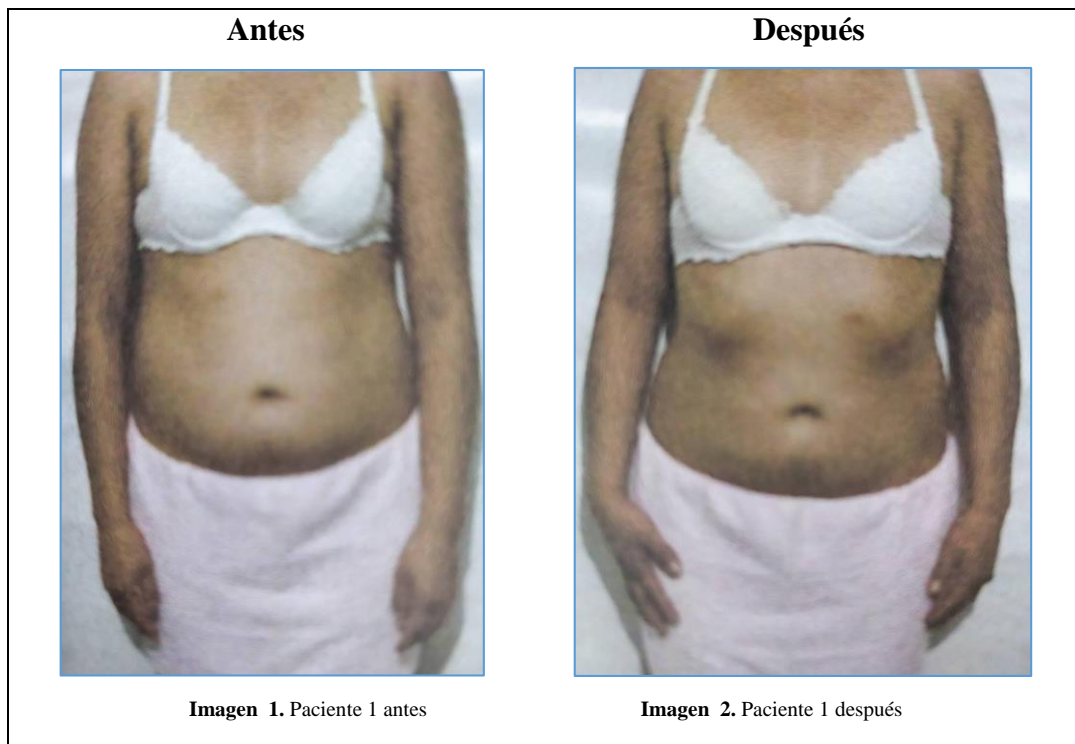


Tabla 5. Resultados de medidas paciente 1			
Abdomen	Medidas de inicio (cm)	Medidas del final (cm)	Total (cm)
Alto	82	78	4
Medio	79	76	3
Bajo	85	79	6
Total			13

Tabla 6. Resultados del peso paciente 1		
Peso de inicio (Kg)	Peso final (Kg)	Total (Kg)
63	59	4

La paciente 1 bajo un total de 4Kg y en medidas redujo un total de 13cm en la zona del abdomen y espalda, por 3 meses de tratamiento. Esto se debe a que la paciente cumplió a cabalidad con el tratamiento.

Paciente 2

Edad: 26 años

Peso: 53 Kg

Talla: 1,45

$IMC = PKg / (Tm)^2$

$IMC = 53 / (1,45)^2 = 25,23$ (Sobrepeso)



Tabla 7. Resultado de medidas paciente 2

Abdomen	Medidas de inicio (cm)	Medidas del final (cm)	Total (cm)
Alto	77	75	2
Medio	75	70	5
Bajo	85	81	4
Total			11

Tabla 8. Resultado del peso paciente 2

Peso de inicio (Kg)	Peso final (Kg)	Total (Kg)
53	48	5

La paciente 2 bajo 5Kg y redujo 11cm en medidas del abdomen y espalda en los 3 meses de tratamiento. Esto se debe a que la paciente cumplió a cabalidad con el tratamiento.

Paciente 3

Edad: 35 años

Peso: 58 Kg

Talla: 1,57

IMC= PKg / (Tm)²

IMC= 58 / (1,57)² = 23,57 (Normal)

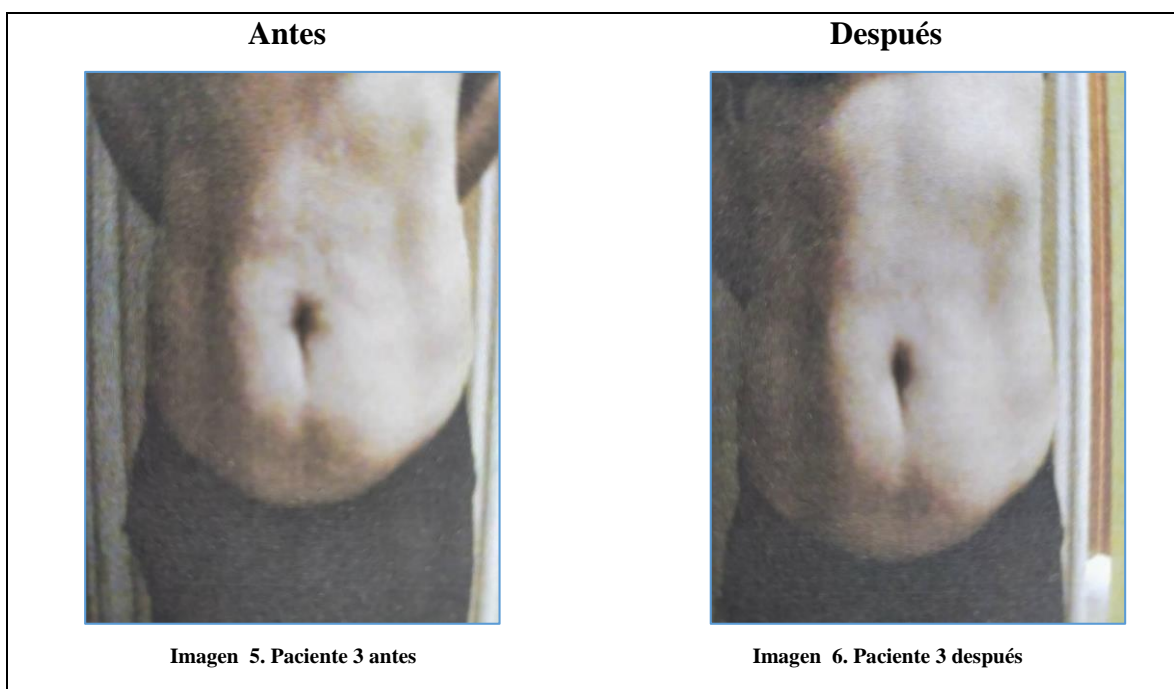


Tabla 9. Resultado de medidas paciente 3			
Abdomen	Medidas de inicio (cm)	Medidas del final (cm)	Total (cm)
Alto	85	84	1
Medio	78	76	2
Bajo	94	91	3
Total			6

Tabla 10. Tabla 9. Resultado del peso paciente 3		
Peso de inicio (Kg)	Peso final (Kg)	Total (Kg)
58	56	2

La paciente 3 bajo 2Kg y redujo 6cm en medidas del abdomen y espalda en los 3 meses de tratamiento. Esto se debe a que la paciente cumplió a cabalidad con el tratamiento.

Paciente 4

Edad: 25 años

Peso: 52,27 Kg

Talla: 1,48

IMC= PKG / (Tm)²

IMC= 52,27Kg / (1,48)² = 23,86 (Normal)

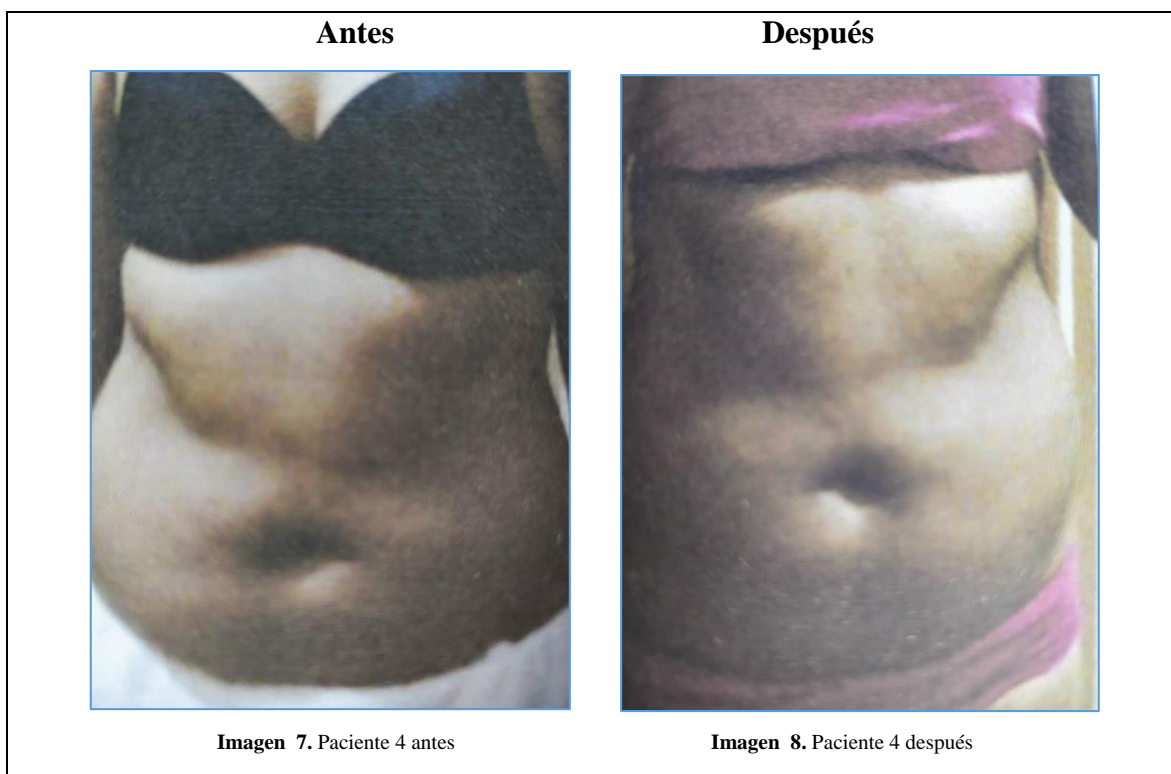


Tabla 11. Resultado de medidas paciente 4			
Abdomen	Medidas de inicio (cm)	Medidas del final (cm)	Total (cm)
Alto	77	76	1
Medio	71	69	3
Bajo	81	77	4
Total			7

Tabla 12. Resultado del peso paciente 4		
Peso de inicio (Kg)	Peso final (Kg)	Total (Kg)
52,27	50	2,27

La paciente 4 bajo 2Kg y redujo 7cm en medidas del abdomen y espalda en los 3 meses de tratamiento. Esto se debe a que la paciente cumplió a cabalidad con el tratamiento.

Paciente 5

Edad: 20 años

Peso: 56 Kg

Talla: 1,55

IMC= PKG / (Tm)²

IMC= 56 / (1,55)² = 23,33 (Normal)

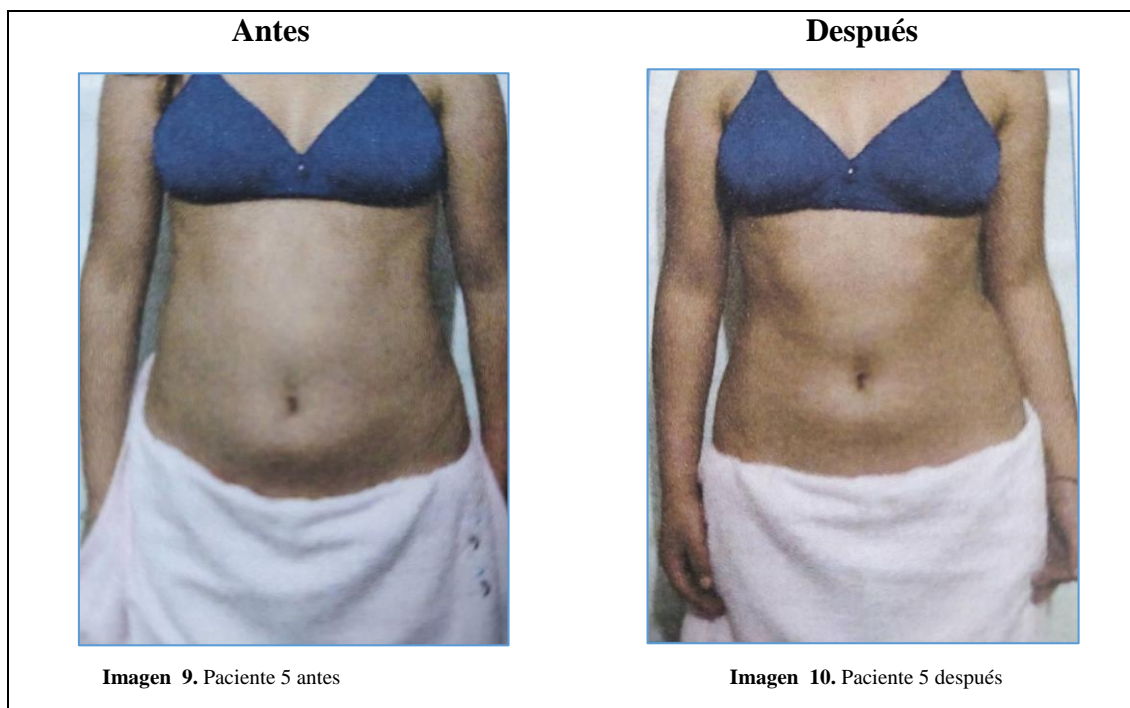


Tabla 13. Resultado de medidas paciente 5			
Abdomen	Medidas de inicio (cm)	Medidas del final (cm)	Total (cm)
Alto	77	74	3
Medio	73	70	3
Bajo	85	79	6
Total			12

Tabla 14. Resultado del peso paciente 5		
Peso de inicio (Kg)	Peso final (Kg)	Total (Kg)
56	53	3

La paciente 5 bajo 3Kg y redujo 12cm en medidas del abdomen y espalda en los 3 meses de tratamiento. Esto se debe a que la paciente cumplió a cabalidad con el tratamiento.

Paciente 6

Edad: 22 años

Peso: 55 Kg

Talla: 1,53

IMC= PKg / (Tm)²

IMC= 55 / (1,53)² = 23,50 (Normal)

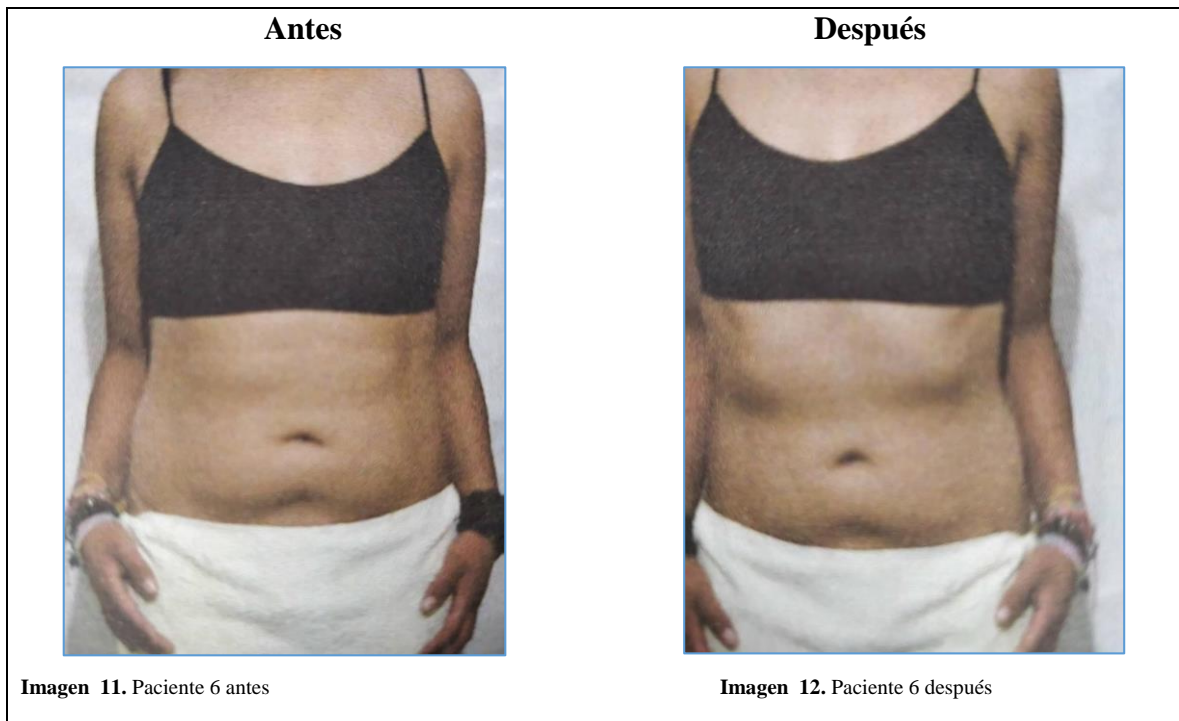


Tabla 15. Resultado de medidas paciente 6			
Abdomen	Medidas de inicio (cm)	Medidas del final (cm)	Total (cm)
Alto	77	74	3
Medio	76	72	4
Bajo	87	84	3
Total			10

Tabla 16. Resultado del peso paciente 6		
Peso de inicio (Kg)	Peso final (Kg)	Total (Kg)
55	50	

La paciente 6 bajo 5Kg y redujo 11 cm en medidas del abdomen y espalda en los 3 meses de tratamiento. Esto se debe a que la paciente cumplió a cabalidad con el tratamiento

g.- DISCUSIÓN

La mayor parte de las mujeres buscan mantener una silueta estilizada y esto les ha llevado a someterse a tratamientos adelgazantes que afectan su salud, estos tratamientos no tenían mucho éxito ya que algunas de las mujeres no bajaban de peso, porque no cumplían con la dieta que se les entregaba durante el tratamiento, mientras tanto las que lograron perder peso no podían conservar el mismo, ya que les costaba mucho continuar con la dieta a las que se las sometió durante el tratamiento y esto las llevaba a un efecto rebote. Esto se debía a que las dietas eran muy rigurosas, contenían alimentos que no les agradaba o productos que eran muy costosos.

El tratamiento que propongo para adelgazar, a base de una alimentación adecuada y masajes reductores, dio resultados positivos en 6 mujeres de 20-35 años de edad que se tomó como muestra, se les ayudó no solo bajar de peso, sino que también mejoraron sus hábitos alimenticios, su apariencia física y su salud. Esto se debe a que las pacientes se les realizó un tratamiento acorde a sus necesidades para bajar de peso, el mismo tuvo éxito porque no es invasivo; los masajes reductores ayudan a moldear la figura, dan tonicidad a la piel y a la eliminación de toxinas.

Llevar una alimentación sana no implica comer alimentos que sean costosos o que no sean del agrado del paciente, sino más bien se les enseñó a comer saludablemente y sin que estos alimentos afecten su economía. A las pacientes se les sugirió que continúen con una sana alimentación para que logren mantener el peso obtenido durante el tratamiento así no haya un efecto rebote con el pasar del tiempo.

h.- CONCLUSIONES

- El tratamiento adelgazante a base de una alimentación adecuada y masajes reductores tuvo éxito en las 6 mujeres que tomo como muestra. El tratamiento adelgazante funciono en las pacientes que decidieron mejorar su salud y su apariencia física.
- Para tratamiento adelgazante se utilizó aceite de naranja y gel frio, los principios activos de estos productos nos ayudaron a disolver los adipocitos y a tonificar, reafirmar la piel de las pacientes, con lo cual se obtuvo mejores resultados en las mismas.
- Las pacientes que bajaron de peso, decidieron mantener su peso actual mediante un ritmo de vida saludable y una alimentación adecuada para no recuperar el peso que lograron bajar durante el tratamiento.

i.- RECOMENDACIONES

- Antes de realizar el tratamiento las pacientes no deben de padecer d como: problemas hormonales, afecciones al riñón, presión alta, etc. e enfermedades
- Las pacientes tienen que cumplir con cada una de las instrucciones sobre la planificación alimenticia adecuada que se les entrega semanalmente.
- Las pacientes deben asistir tres veces por semana a las sesiones de masajes para que las mismas reduzcan medidas y moldeen su figura con el fin de cumplir con las 36 sesiones durante 3 meses.
- Se sugiere a las pacientes continuar con una adecuada alimentación y realizar actividad física (caminar 30min al menos 3 veces x semana) la mayor parte del tiempo para así mantener el peso obtenido durante el tratamiento, y así mejorar su estilo de vida.

j.- BIBLIOGRAFÍA

Aldaz, Rosario. 2013. Gastronomía navarra. [En línea] 14 de agosto de 2013. [Citado el: 10 de noviembre de 2013.] <http://blogs.periodistadigital.com/gastronomianavarra.php/2014/09/13/alimentacion-y-nutricion-definicion->.

Anónimo. adeita.com. adeita.com. [En línea] [Citado el: 12 de septiembre de 2015.] <http://www.adieta.com/belleza/la-grasa-localizada.html>.

Anonimo. Alianza por una vida saludable. [En línea] [Citado el: 28 de noviembre de 2013.] http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=9&cad=rja&ved=0CEsQFjAI&url=http%3A%2F%2Fwww.av.org.mx%2Fsitio%2F%3Fpage_id%3D85&ei=G5ycUpTeFpHfkQekooHoBA&usg=AFQjCNEBneUpcR8Mata6II5dNlnUwW1g&vm=bv.57155469,d.eW0.

Anónimo. Definición de. Definición de. [En línea] [Citado el: 12 de septiembre de 2015.] <http://definicion.de/masaje/>.

Anonimo. Doctissimo. [En línea] [Citado el: 10 de octubre de 2013.] <http://www.doctissimo.com/es/nutricion/diccionario-de-nutricion/nutriente>.

Anónimo. 2015. ETATPUR. [En línea] septiembre de 2015. <http://www.etatpur.es/hipodermis>.

—. ETATPUR. ETATPUR. [En línea] [Citado el: 12 de septiembre de 2015.] <http://www.etatpur.es/hipodermis>.

Anonimo. Inkanat. [En línea] [Citado el: 16 de septiembre de 2015.] <http://www.inkanat.com/es/arti.asp?ref=sobrepeso-obesidad-perder-peso>.

—. Organización Mundial de la Salud. [En línea] [Citado el: 18 de enero de 2015.] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.

Anónimo. Primeros auxilios.org.com. [En línea] [Citado el: 28 de noviembre de 20113.] <http://www.primerosauxilios.org/nutricion/alimentacion-adecuada.php>.

Arroyo, Samuel. Salud180- Estilo de vida saludable. Salud180- Estilo de vida saludable. [En línea] [Citado el: 12 de septiembre de 2015.] <http://www.salud180.com/salud-z/masajes-y-sus-beneficios>.

Ikanat. [En línea] [Citado el: 16 de septiembre de 2015.] <http://www.inkanat.com/es/arti.asp?ref=sobrepeso-obesidad-perder-peso>.

Julián Pérez Porto y María Merino. 2013. Definición.de. [En línea] 2013. [Citado el: 10 de octubre de 2013.] <https://definicion.de/alimento/>.

L, Dra. Nibia Novillo. Nutrición. [En línea] [Citado el: 25 de noviembre de 2013.] <http://www.sisman.utm.edu.ec/libros/FACULTAD%20DE%20CIENCIAS%20DE%20LA%20SALUD/CARRERA%20DE%20NUTRICION%20Y%20DIETETICA/03/INTRODUCCION%20A%20NUTRICION/Nutricionparadeportistas.pdf>.

Lucia Vasquez. VIX. [En línea] [Citado el: 12 de septiembre de 2015.] <https://www.vix.com/es/inj/salud/3910/masajes-reductores-de-abdomen>.

M, Mariana. 2010. Ejercicios Fitness. [En línea] 1 de diciembre de 2010. [Citado el: 12 de septiembre de 2015.] <http://ejerciciosfitness.com/ventajas-y-desventajas-del-masaje-reductor>.

Madrid), Redacción : Mag. Hernán Díaz. Periodista Sanitario. Director de Comunicación de FUNDADEPS. Docente del Experto en Comunicación Social y Salud (Universidad Complutense de. 2010. [En línea] 12 de 10 de 2010. [Citado el: 21 de marzo de 2014.] <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/165/1/AlimentacionNutricionEscolar.pdf>.

Mosquera, Sheyla. 2014. Punto fate.com. [En línea] 21 de marzo de 2014. [Citado el: septiembre de 18 de 2015.]

<https://www.eluniverso.com/2004/03/21/0001/256/E64214AD127440E4A9470C9B2F0E524B.html>.

Ortiz, 2013. CIM grupo de información. [En línea] 3 de diciembre de 2013. [Citado el: 12 de septiembre de 2015.] <https://www.cimformacion.com/blog/salud-y-bienestar/las-maniobras-del-masaje-reductor-anticelulitico/>.

Porto, Julián Pérez. 2008. [En línea] 2008. [Citado el: 10 de octubre de 2013.] <https://definicion.de/desnutricion/>.

—. **2008.** Definición.de. [En línea] 2008. [Citado el: 10 de octubre de 2013.] <https://definicion.de/dieta/>.

Primeros auxilios.org.com. [En línea] [Citado el: 28 de noviembre de 2013.] <http://www.primerosauxilios.org/nutricion/alimentacion-adecuada.php>.

Vasquez, Lucia. Vix. [En línea] [Citado el: 12 de septiembre de 2015.] <https://www.vix.com/es/imj/salud/3910/masajes-reductores-de-abdomen>.

Vitón, Ricarte Tapia. 2012. Monografias.com. [En línea] 2012. [Citado el: 7 de noviembre de 2013.] <http://www.monografias.com/trabajos91/piel-y-sus-partes/piel-y-sus-partes.shtml>.

k.- ANEXOS

FICHA TÉCNICA PARA LOS PACIENTES

Nombre: **Edad**..... **Ocupación**.....

Dirección del domicilio o trabajo:

Nº de teléfono de casa o trabajo..... **Nº de celular**.....

Enfermedades: Si () No ()

Si la respuesta es si ¿Cuáles?.....

Medicamentos: Si () No ()

Si la respuesta es si ¿Cuáles?.....

Alergias: Sí () No ()

Si la respuesta es sí ¿Cuáles?.....

Peso inicial del paciente..... **Fecha**.....

CONTROL DE MEDIDAS

Fecha						
ABDOMEN	Inicio 1	2	3	4	5	6
Alto						
Medio						
Bajo						
Fecha						
ABDOMEN	7	8	9	10	11	12
Alto						
Medio						
Bajo						

CONTROL DE PESO

Fecha					
	Inicio 1	2	3	4	5
Peso Kg					
Fecha					
	6	7	8	9	10
Peso Kg					

FICHA NUTRICIONAL PARA LOS PACIENTES

Nombres y apellidos del paciente:

Peso del paciente:

Apetito: Exagerado () Bueno () Malo () Regular ()

1. Come en su casa: Sí () No ()

2. Prepara su comida: Sí () No ()

3. Come fuera de su hogar: Sí () No ()

Si la respuesta es si ¿Dónde?.....

4. Suplementos vitamínicos: Sí () No ()

5. Pasa picando comidas: Sí () No ()

6. Consume golosinas: Sí () No ()

7. Alimentos fritos: Si () No ()

8. Gaseosas o jugos artificiales: S í() No ()

9. Bebidas alcohólicas: Sí () No ()

10. Cuantos vasos de agua al día:.....

11. Es sedentario: Sí () No ()

Si la respuesta es no ¿Qué practica?.....

12. Su alimentación al día es:

Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Refrigerios	

13. Hay alimentos que no le agraden: Sí () No ()

Si la respuesta es sí. ¿Indique cuales?.....

.....

PLANIFICACIÓN ALIMENTICIA SEMANAL

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7am	1 taza café 1 pan integral con mermelada	Yogurt con frutas	1 huevo duro ½ plátano cocido 1 taza de café	1 vaso de té 1 prensado con queso	1 vaso de jugo de papaya 1 pan integral	1 vaso de agua aromática 4 galletas con mermelada	1 vaso de batido de fresa 1 pan normal
10am	1 pera	1 mandarina	1 durazno	2 kiwis	1 manzana	1 durazno	1 naranja
1pm	1 atún pequeño Ensalada ½ plátano 1 vaso de horchata 1 pedazo de piña	Carne de res a la plancha Ensalada 2 pedazos de yuca 1 vaso de agua 1 pedazo de sandia	Pollo al jugo Ensalada 1 taza de arroz 1 vaso de jugo de babaco	1 tortilla con verduras Ensalada 1 manzana 1 vaso de horchata	Pescado al gusto Ensalada 2 pedazos de yuca 1 vaso de té 1 pedazo de sandia	Carne asada Ensalada 1 taza de arroz 1 vaso de jugo de piña	Pollo al gusto Ensalada 1 taza de arroz 1 vaso de jugo de sandia
4pm	1 vaso de gelatina	1 manzana	1 mandarina	1 vaso de gelatina	1 pera	2 kiwis	1 vaso de té con 4 galletas
6pm	1 vaso de yogurt con cereal	1 prensado de queso 1 vaso de agua aromática	Yogurt con papaya	6 galletas 1 vaso de té	Ensalada de frutas	1 prensado de jamón con queso	Cereal con yogurt

CRONOGRAMA

El siguiente cronograma esta realizado por semanas

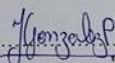
Cronograma	2015												
	Mess		Junio				Julio				Agosto		
Desarrollo de los objetivos / semana	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4			
1. Diseñar un protocolo para el tratamiento adelgazante													
2. Cambiar los hábitos alimenticios de cada una de las pacientes por una alimentación adecuada.													
3. Motivar cada una de las pacientes a que lleven un estilo de vida y alimentación adecuada durante el resto de su vida y no solo durante el tratamiento													
4. demostrar que el tratamiento adelgazante a base de una planificación adecuada y masajes reductores contribuye a bajar de peso en 6 mujeres que estén propensas al sobrepeso													

CERTIFICACIÓN

Tecnóloga Jessica González
DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado y corregido, en su proceso de estudio cuyo tema es: "PROPUESTA DE TRATAMIENTO PARA COMBATIR EL SOBREPESO A BASE DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA Y MASAJES REDUCTORES EN 6 MUJERES DE 20-35 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE LOJA", previo a la obtención del título de TECNÓLOGA EN ESTÉTICA INTEGRAL, realizado por la egresada María Valeria Benítez Cuenca, los mismos que cumplen con la reglamentación y políticas del Instituto Tecnológico Superior "La Castellana", por lo que autorizo su presentación y posterior defensa.


.....
Tecnóloga Jessica González
DIRECTORA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El trabajo, análisis y conclusiones del presente documento, le corresponde exclusivamente a su autora y el patrimonio intelectual al Instituto Tecnológico Superior "La Castellana", y autorizo al Instituto hacer uso del presente documento en lo conveniente.


.....
María Valeria Benítez Cuenca